

令和
2年

こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		1 保育乳90 レーズン	2 保育乳90 クッキー	3 保育乳90 クラッカー	4 保育乳90 せんべい
昼食	 ゆかりごはん もずく入り卵焼き ほうれん草の白和え さつま汁 梨	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁 みかん 	麦ごはん 筑前煮 いんげんのごま和え もずくのみそ汁 りんご 	雑穀ごはん ちくわの磯辺揚げ 牛肉ピーマン炒め なすのみそ汁 柿	
午後	保育乳180 黒糖ホットケーキ	保育乳180 さつま芋かりんとう	保育乳180 きなこマカロニ	保育乳180 クリームパン	
午前	7 保育乳90 チーズ	8 保育乳90 レーズン	9 保育乳90 クッキー	10 保育乳90 クラッカー	11 保育乳90 せんべい
昼食	タコライス わかめスープ オレンジ	お弁当の日 	麦ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 おかか和え きのこスープ バナナ	煮込みうどん かぼちゃ天ぷら あさりのみそ汁 柿 	雑穀ごはん 鯖のごまみそだれ 野菜チャンプルー 大根のみそ汁 りんご
午後	保育乳180 くずもち	保育乳180 ウニムーチー	保育乳180 もずくヒラヤーチー	保育乳180 アンダンスーおにぎり	保育乳180 胚芽ロールパン
午前	14 保育乳90 チーズ	15 保育乳90 レーズン	16 保育乳90 クッキー	17 保育乳90 クラッカー	18 保育乳90 せんべい
昼食	三色丼 冬瓜のすまし汁 オレンジ	雑穀ごはん マーボーなす バンバンジー もずくと卵のスープ バナナ	パエリア エビフライ ポテトサラダ トマトスープ キウイフルーツ 	硬じゅーレー もずく入りうじら豆腐 トマトときゅうりの和え物 すまし汁 みかん	麦ごはん 冬野菜カレー べったら漬 コーンスープ りんご 
午後	保育乳180 お芋とりんごの蒸しケーキ	保育乳180 大学芋	保育乳180 誕生日ケーキ 	保育乳180 ツナマヨ蒸しパン	保育乳180 ツイストパン 
午前	21 保育乳90 チーズ	22 保育乳90 レーズン	23 保育乳90 クッキー	24 保育乳90 クラッカー	25 保育乳90 せんべい
昼食	冬至じゅーレー イカゲソのから揚げ きゅうりのみそ和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ 	沖縄そば もずく天ぷら 大根とツナの和え物 バナナ	麦ごはん 魚のパン粉焼き キャベツの中華和え じゃが芋のみそ汁 みかん	ツナとトマトの クリームパスタ ブロッコリーサラダ 野菜スープ りんご 	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ 枝豆サラダ パンプキンスープ キウイフルーツ
午後	保育乳180 田芋でいんがく	保育乳180 悪魔のおにぎり	保育乳180 サーターアンダギー	保育乳180 バナナケーキ 	保育乳180 プリン
午前	28 保育乳90 チーズ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ふ るさと に つた しよくぶん か 伝わる食文化 を知ろう。</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>や すみ中も、 はやね はやお あさ 朝ごはん！</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>す すんで いえ ひと 家の人の お手伝いを しよう。</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>み んなで しよくた か 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p>  </div> </div>			
昼食	麦ごはん 牛肉の柳川風煮 もずくの酢の物 アーサ汁 オレンジ				
午後	保育乳180 チーズホットケーキ				

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

楽しい行事を元気な体で♪

今年も残すところ、あと1カ月、これからの季節はクリスマスやお正月など子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪やインフルエンザなどで体調を崩さないように栄養、たっぷりの食事をとって元気に冬を過ごしましょう♪

風邪をひいたときの食事

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。体調を崩して食欲のない時の食事はどうしたらよいのでしょうか？

●無理に食べさせない

風邪などで体調を崩した時は、いちょうなどの消化器官も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。

無理をして固形のもの食べるより、脱水状態にならないように水分の補給をしっかりと行うようにしましょう。

●軟らかく消化のよいもの

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、軟らかく煮込んだ温かいものを食べるようにしましょう。



かんたん

かぼちゃスープ

材 料

(4人分)

たまねぎ	100g
バター	大さじ1
かぼちゃ	800g
スープの素	2個
水	2カップ
牛乳	2カップ
塩、こしょう	少々
パセリ	少々

作 り 方

- ① 鍋で玉葱をしんなりとするまで炒めたら、薄切りにしたかぼちゃを加え全体が浸る程度の水とスープの素を入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ② マッシャーなどでかぼちゃをつぶすか、ミキサーにかけてなめらかにしたら、鍋にもどして牛乳を加えて弱火で温めます。
- ③ 塩、こしょうで味を整えてパセリをふって完成。
～かぼちゃに含まれるカロテンには抗酸化作用があり体の老化を防ぐことも期待できます～